

給食だより 7月

令和元年7月 学校

7月の目標
暑さに負けない
体を作ろう

1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。夏バテしないように冷たいものとりすぎに注意し、色々な種類の食材をとるようにしましょう。



《厳しい夏を乗り越えるための食生活のポイント》

暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活を基本とし、栄養バランスの良い1日3回の食事が大切です。食生活のポイントを参考にして、2学期を元気に迎えましょう。

① 主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。

副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだきゅうり・トマト・なすなどの夏野菜を毎日取り入れましょう。



② こまめな水分補給を！

熱中症を予防するために、喉が渇く前や、暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、飲み過ぎには気を付け、水やお茶、牛乳を中心に飲むようにしましょう。



③ おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースを摂り過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



《代表的な夏野菜と効能について》

きゅうり

きゅうりのとげは新鮮な証拠



とても水分の多い野菜で、体を冷やす効果があります。

トマト

昆布に負けない「うま味」あり



目や皮ふ、胃を丈夫にし、風邪の予防に効果があります。

なす

皮はポリフェノールの一種



体の余分な熱をとり、血の巡りをよくする働きがあります。

ピーマン

加熱すると苦みが抑えられる



疲労回復や皮ふを強くする働きがあります。

とうもろこし

ひげの数＝実の数



おなかの調子を整え、腸をきれいにする働きがあります。

枝豆

熟すと大豆になります



疲れをとり、体の成長促進や貧血予防に効果があります。

今月のお魚レシピ

材料（一人分）

ごはん	160g
たこぶつ切り	20g
生姜	0.3g
玉ねぎ	20g
人参	10g
油揚げ	4g
むき枝豆	4g
干し椎茸	1g
サラダ油	1g
三温糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	0.6g
塩	1.2g

〇作り方

- ① 生姜はみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、人参は小さめのいちよう切り、油揚げは油抜きし、短冊切り、干し椎茸は戻し2mm幅に切っておく。
- ② サラダ油で生姜を炒め、香りが出たら、人参、玉ねぎと順に炒めていく。
- ③ 油揚げ、椎茸と材料がかぶるくらいの水を加える。
- ④ たことAを加え、煮る。
- ⑤ ごはんに④の具と枝豆を混ぜたらできあがり。

ごはんは炊きたてのほうがおいしく食べられます。

<一言メモ>

たこはたんぱく質をはじめ、亜鉛やナイアシンなどのミネラルが豊富なため、夏バテしやすい時期にぴったりの食材です。ぜひご家庭でもお試しください。

